

ПРАВИТЕЛЬСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» (СПбГУ)  
Факультет психологии

Кафедра психологии кризисных и экстремальных ситуаций

Зав. кафедрой  
психологии кризисных и экстремальных  
ситуаций

\_\_\_\_\_ Н.С. Хрусталева

Председатель ГАК,  
научный сотрудник

\_\_\_\_\_ А.В. Васильева

Выпускная квалификационная работа на тему:

**ВЛИЯНИЕ АКЦЕНТУАЦИЙ ХАРАКТЕРА И УРОВНЯ САМООЦЕНКИ НА  
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ ЛИЧНОСТИ У МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ**

по специальности 030302 – Клиническая психология

специализация: Психология кризисных и экстремальных ситуаций

Рецензент:

к.пс.н., нач. отд. пс. обесп. уч. пр.

СПб унив. ГПС МЧС РФ Козлова Ю.В.

\_\_\_\_\_ (подпись)

Выполнил:  
студент 6 курса  
очно-заочного отделения  
Гарбуз К.В.  
\_\_\_\_\_ (подпись)

Научный руководитель:  
старший преподаватель  
Лебедева Е.И.  
\_\_\_\_\_ (подпись)

Санкт-Петербург

2016

## Содержание

<b>АННОТАЦИЯ</b>	4
<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	6
<b>ГЛАВА 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ</b>	9
1.1. Стресс и стрессоустойчивость	9
1.2. Возрастной период молодость и его особенности	17
1.3. Акцентуации характера	22
1.4. Самооценка и самоуважение	28
Выводы по литературному обзору	33
<b>ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ</b>	35
2.1. Предмет и объект исследования	35
2.2. Цель и задачи исследования	35
2.3. Гипотеза исследования	36
2.4. Описание выборки исследования	36
2.5. Методы исследования	36
2.5.1. Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге	36
2.5.2. Тест перцептивной оценки типа стрессоустойчивости	37
2.5.3. Методика изучения акцентуаций личности К. Леонгарда (модификация С. Шмишека)	37
2.5.4. Шкала самоуважения Розенберга	38
2.5.5. Математико-статистические методы обработки данных	39
<b>ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ</b>	40
3.1. Описательные статистики	40
3.2. Обсуждение результатов	54

<b>ВЫВОДЫ</b>	56
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b>	58
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b>	60
Приложение А	63
Приложение Б	64
Приложение В	65
Приложение Г	68
Приложение Д	69
Приложение Ж	72
Приложение К	75
Приложение Л	76

### **Аннотация**

В выпускной квалификационной работе представлены результаты исследования психологических особенностей 41 человека, с целью изучения взаимосвязи стрессоустойчивости, акцентуаций характера и уровня самоуважения у молодых людей. Психологические особенности испытуемых изучались при помощи теста перцептивной оценки типа стрессоустойчивости, методики определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге, методики изучения акцентуаций личности К. Леонгарда (модификация С. Шмишека), а также шкалы самоуважения Розенберга. Для обработки полученных результатов применялись методы математической статистики (коэффициент ранговой корреляции Спирмена, критерий Манна-Уитни). На уровне статистической значимости было выявлено, что люди с адекватно высокой степенью самоуважения и с меньшей выраженностью черт тревожно-боязливой и эмотивной типов акцентуаций характера являются более стрессоустойчивыми.

### **Abstract**

The graduation work represents psychological traits of 41 individuals involved in research activities. The main goal was to analyze correlation between stress tolerance, character accentuations and level of self-esteem. Psychological traits were analyzed using perceptual evaluation of stress resistance type test, Holmes and Rahe Stress Scale, Leonhard-Smishek's characterological questionnaire and Rosenberg self-esteem scale (RSES). The results were processed using different methods of mathematical statistics (Spearman's rank correlation coefficient, the Mann-Whitney U test). Based on statistical significance, analysis reveals that people with adequately high level of self-esteem and less pronounced traits such as anxious-fearful and emotive types of accentuation of character are more stress resistant.

## **Введение**

Сегодня человек повсеместно сталкивается со стрессами: и дома, и на работе.

Не всегда стресс отрицательно влияет на физическое и психическое состояние человека. Воздействие стресса в определённой степени зависит от того, каким образом воспринимаются стрессовые ситуации, а также от способов совладания с ним.

Как известно, основоположником учения о стрессе является Г. Селье. Также многие работы отечественных (П.В. Симонов, В.А. Бодров, П. Д. Горизонтов, Ц. П. Короленко, Л. А. Китаев-Смык и др.) и зарубежных (В. Вундт, У. Джемс, Р. Лазарус и др.) учёных посвящены проблеме стресса.

Исследования стресса и стрессоустойчивости и сейчас не теряют своей актуальности. Это связано с непрекращающимся воздействием стрессогенных факторов на человека, которых с течением времени становится больше, что приводит к разного рода затруднениям в различных жизненных сферах и, в ряде случаев, к расстройствам адаптации.

Для продуктивной деятельности в условиях непрерывного воздействия стресса, от человека требуется активно задействовать личностные ресурсы, что является энергозатратным и зачастую ведёт к состоянию нервного истощения и физического измождения.

Успешные навыки совладания со стрессом имеют большое значение для каждого человека.

Практическая значимость нашего исследования может заключаться в том, что мы провели комплексное исследование по изучению стресса и стрессоустойчивости во взаимосвязи с такими психологическими особенностями личности как акцентуации характера и самооценка, а в частности, самоуважение.

Учитывая полученные результаты, можно сказать, что для повышения уровня стрессоустойчивости и профилактики разного рода расстройств,

связанных с воздействием стрессогенных факторов, необходим целый комплекс здоровьесберегающих мероприятий.

Акцентуации характера – это крайние варианты нормы, в которых определённые черты характера могут быть выражены в значительной степени, что ведёт к выборочной уязвимости к влиянию определённого рода психогенных факторов и устойчивости к другим.

Следует отметить, что говоря об уровне самооценки в нашем исследовании, в частности, мы будем рассматривать степень самоуважения личности.

Высокий уровень самоуважения определяет успешность индивида, а также приводит к высоким достижениям в различных областях жизни.

**Цель исследования:** выявить взаимосвязь стрессоустойчивости, акцентуаций характера и уровня самоуважения у молодых людей.

**Объект исследования:** сотрудники компании ООО «Пластэк», г. Санкт-Петербург.

**Предмет исследования:** стрессоустойчивость, её взаимосвязь с акцентуациями характера и уровнем самоуважения.

**Гипотеза исследования** заключается в предположении о том, что стрессоустойчивость связана с наличием тенденции к тому или иному типу акцентуации характера.

В частности, что личности, имеющие тенденцию к тревожно-боязливому и эмотивному типам акцентуации являются менее стрессоустойчивыми.

В соответствии с целью, объектом, предметом, гипотезой исследования были поставлены следующие **задачи:**

Теоретически обосновать гипотезу исследования о взаимосвязи стрессоустойчивости с наличием тенденции к тревожно-боязливому и эмотивному типам акцентуации и уровнем самоуважения.

Эмпирически обосновать гипотезу исследования, а именно:

1. выявить взаимосвязь акцентуаций характера с уровнем стрессоустойчивости;
2. изучить взаимосвязь стрессоустойчивости и уровня самоуважения;
3. исследовать взаимосвязь акцентуаций характера с уровнем самоуважения.



# Глава 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ

## 1.1. Стресс и стрессоустойчивость

«Стресс — понятие, введенное Г. Селье в 1936 г. для обозначения обширного круга состояний психического напряжения, обусловленных выполнением деятельности в особенно сложных условиях и возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия — стрессоры» (Головин, 1998).

Селье назвал всю совокупность неспецифических физиологических реакций на стресс *«общим адаптационным синдромом»* (Селье, 1982), имеющим определённые стадии:

- фаза *«тревоги»*, когда организм входит в шоковое состояние и снижается сопротивляемость. В конце этой фазы активируются защитные механизмы;
- фаза *«сопротивления»*, происходит приспособление организма к изменившимся условиям, если действие стрессора совпадает с возможностями адаптации;
- фаза *«истощения»*, при которой снижаются адаптационные ресурсы организма и, в связи с этим, продолжает нарастать несогласованность работы функциональной системы [27].

Изначально Г. Селье определял стресс сугубо как физиологический механизм, но затем подошел к его изучению и с точки зрения психологического феномена.

Г. Селье разделил понятие стресса на два вида – *«дистресс»* и *«эустресс»*, указывая на то, что стресс может вызывать как отрицательные эмоциональные реакции, так и положительные [13].

Результатом ряда исследований в области изучения стресса стала его классификация, основанная, преимущественно, на идеях В.Д. Небылицына.

Выделяются следующие виды стресса:

- внутриличностный стресс
- межличностный стресс
- личностный стресс
- семейный стресс
- рабочий стресс
- экологический стресс
- финансовый стресс

*Внутриличностный* стресс связан с проблемами в личной сфере человека – нереализованными ожиданиями, амбициями и т.д.; *межличностный* стресс возникает вследствие трудностей в сфере взаимоотношений с другими людьми [28].

*Личностный* стресс имеет прямое отношение к тому, что человек делает, что с ним происходит, когда он не соответствует предписанным социальным ролям, например, родителя, супруга и т.д.; *семейный* стресс связан с проблемами во взаимоотношениях с членами семьи; *рабочий* стресс связан со сложностями в профессиональной сфере человека. *Экологический* стресс отражает негативное воздействие окружающей среды, в этот же вид стресса входят природные катастрофы и катаклизмы; *финансовый* стресс сопряжён с материальными затруднениями, недостатком денежных средств [28].

Следует отметить, что, по мнению Г. Селье, «полная свобода от стресса означает смерть» (Селье, 1982), что говорит о естественности стресса и о том, что он существует всегда.

Между тем всё же «дистресс, который переживается как горе, несчастье, истощение сил, сопровождается нарушением адаптации, контроля, препятствует самоактуализации личности» (Воробьева, 2009).

В работах В.Д. Небылицына отмечается, что все факторы, способствующие возникновению стресса у человека, можно разделить на «внутренние и внешние» (Небылицын, 1990).

*Внешние* факторы рассматриваются как первоначальные источники напряжения, а *внутренние* «обуславливают особенности психологического отражения и оценки внешней ситуации» (Серебрякова, 2007).

Существуют различные классификации стрессоров.

В наиболее общей форме различают стрессоры, имеющие психологическую природу (развод, безработица, информационная перегрузка и т.д.) и физиологические стрессоры (чрезмерный шум, холод и т.д.) [5].

В.А. Абабков и М. Перре в качестве стрессоров выделяют «повседневные сложности (трудности, неприятности) или повседневные микрострессоры, критические жизненные или травматические события (макрострессоры) и хронические стрессоры» (Абабков, Перре, 2004).

Под повседневными «*микрострессорами*» понимаются обыденные жизненные перипетии (рабочий стресс, финансовые проблемы, недовольство своим внешним видом и т.д.). «*Макрострессорами*» называются жизненные события, имеющие ограниченную временную локализацию, а также требующие качественной перестройки личности и сопровождающиеся стойкими эмоциональными реакциями. «*Хронические*» стрессоры характеризуются длительной протяжённостью во времени [1].

В целом, «психологический стресс как особое психическое состояние является своеобразной формой отражения субъектом сложной, экстремальной ситуации, в которой он находится» (Бодров, 2000).

Следует отметить, что стрессы значительной силы вызывают депрессии [31], и, что люди, перманентно пребывающие в состоянии нервного напряжения, сложнее переносят вирусные инфекции [22].

А также, что напряжение такого рода превращается в болезненное и невротическое состояние [26].

Исходя из понятия стресса, целесообразно дать определение понятию стрессоустойчивости.

Под стрессоустойчивостью понимается «устойчивость человека к воздействию стрессовых факторов» (Гуренкова, Елисеева, Кузнецова, 2009) различной природы.

«В структуре стрессоустойчивости личности психологи выделяют эмоциональный, волевой, интеллектуальный, мотивационный, коммуникативный, операциональный и другие компоненты. Причем все компоненты стрессоустойчивости, как и психической устойчивости находятся в определенной взаимосвязи» (Катунин, 2012).

Следует отметить, что стрессоустойчивость личности зависит от разного рода факторов, например, от уровня образования, чем он выше, тем выше степень сопротивляемости стрессу [33].

Существуют следующие модели детерминации стрессоустойчивости:

*биологическая детерминация и самодетерминация.*

Под биологической детерминацией стрессоустойчивости понимается то, что устойчивость поведения человека в стрессовых ситуациях зависит от типа нервного реагирования и темперамента [7].

Люди с сильным типом высшей нервной деятельности легче переживают воздействие стрессовой ситуации, чаще используют активные способы психологического преодоления и, наоборот, люди со слабым типом нервной системы чаще демонстрируют избегающее поведение в ситуации стрессового воздействия [7].

Самодетерминацию следует рассматривать как внутриличностную обусловленность поведения человека.

Это, прежде всего, механизмы преодолевающего поведения (копинг-стратегии), механизмы психологической защиты и самооценка [7].

- Механизмы совладания используются человеком, как правило, осознанно и направлены на его адаптацию в ситуации психологической угрозы, посредством ослабления или смягчения требований существующей субъективно сложной ситуации.

- Механизмы психологической защиты – это бессознательные реакции, направленные, в первую очередь, на уход от разрешения стрессовой ситуации путём лишения значимости травматического действия стресса на личность.

Стоит отметить, что согласно ряду исследований, у зрелых личностей преобладают механизмы совладающего поведения в качестве реакций на стресс, а у инфантильных личностей – механизмы психологической защиты [7].

- Самооценка – это оценка человеком своих личных качеств и возможностей. Люди с адекватно высокой самооценкой справляются с ситуацией стресса лучше, чем люди с низкой самооценкой за счёт того, что оценивают свои возможности достаточно высоко и, скорее всего, воспринимают стрессовые ситуации как преодолимые [7].

Также следует выделить эмоциональное выгорание, как один из механизмов психологической защиты, возникающий при негативном отношении человека к своей профессиональной деятельности, объекту своего труда, что ведёт к эмоциональной отчуждённости, неудовлетворённости самим собой, повышению уровня тревоги, депрессии, психосоматическим расстройствам [9].

Важным фактором возникновения и развития эмоционального выгорания может быть длительный организационный стресс [32].

Профессиональной адаптации сотрудников способствует использование конструктивных копинг-стратегии [10].

Для профилактики профессионального выгорания в организациях следует проводить профилактические мероприятия и «мероприятия здоровьесберегающих технологий» (Манухина, Глушач, Манухина, 2014).

Действительно, проблема повышения жизнестойкости в целом и стрессоустойчивости в частности, сохраняет сейчас свое актуальное значение, и даже становится все острее в связи с увеличением темпа жизни современного человека.

Способствовать достижению этих целей, с точки зрения психогигиены, по мнению Л.П. Гримака (Гримак, 1987), может применение следующих принципов:

- умение отличать главное от второстепенного;

Несмотря на очевидную простоту и доступность этого положения, люди, чаще всего, им пренебрегают, а между тем, руководствуясь этим принципом выбора в рамках сложившейся системы мотивационных побуждений, можно существенно снизить психическое напряжение в вопросе разрешения трудных жизненных и кризисных ситуаций.

- внутреннее спокойствие;

Способствует личностной самоорганизации, а также помогает сохранить самообладание при воздействии различных стрессогенных факторов.

- эмоциональная зрелость и устойчивость;

Реакции эмоционального реагирования личности должны адекватно соответствовать контексту ситуации.

- знание меры воздействия на события;

Способность понять объективное течение жизненных событий и вмешаться по мере необходимости с адекватной ситуации силой реагирования.

- умение подходить к проблеме с разных точек зрения;

Стремление к разносторонности суждений.

- готовность к любым неожиданным событиям;

Проявление гибкости, уместности и адекватности реагирования.

- восприятие действительности такой, как она есть, а не такой, какой человек хотел бы её видеть;

Стремление к объективности суждений.

- стремление к выходу за рамки проблемной ситуации;

Поиск более широких контекстов для разрешения проблемы.

- наблюдательность;

Помимо объективных обстоятельств действительности следует обратить внимание, в частности, и на самого себя - самоанализ и самонаблюдение.

- дальновидность;

Способность увидеть актуальную проблемную ситуацию в перспективе.

- стремление понять других;

Выработка способности понять причины поведения других людей путём наблюдения и анализа.

- умение извлекать положительный опыт из всего происходящего.

Использовать жизненный опыт в качестве источника жизненных аналогий.

Эти принципы способны оказать значимую помощь в вопросе совладания с различного рода стрессовыми воздействиями и, соответственно, способствовать благополучному разрешению сложных жизненных ситуаций [4].

Также довольно действенным средством защиты от стресса является релаксация.

В частности метод «аутогенных тренировок» (Гримак, 1987).

По мнению Гримака, некоторые восточные учения, а именно, йога является в значительной степени эффективной духовной практикой.

«Эмпирически была установлена психологическая закономерность: самопрограммирование организма осуществляется наиболее эффективно отнюдь не в любом состоянии, но лишь при достижении уравновешенности психики» (Гримак, 1987).

Непременным критерием стабильного баланса психики, в соответствии с учением йоги, является тотальная внутренняя свобода, отсутствие предельной зависимости индивида от различных факторов окружающей среды [4].



## **1.2. Возрастной период молодость и его особенности**

Возрастной период молодость (18-20 – 30 лет) характеризуется становлением самостоятельности и независимости, освоением навыков принятия значимых жизненных решений, формированием и укреплением сложившихся мировоззренческих позиций, определением целевых ориентиров и т.д.

«В молодости впервые выстраивается жизненная стратегия, опирающаяся на рефлексию, и соотнесение своих индивидуальных способностей, статусных, возрастных и индивидуальных особенностей и притязаний с требованиями общества» (Носко, 2003).

Жизненная стратегия в молодости представляет собой качественное соотнесение своей индивидуальности, характера с избранным способом реализации самого себя в социуме.

Важным является использование своих индивидуальных качеств и возможностей в качестве базы для будущего развития.

Принятие себя – одно из главных условий качественной реализации своего личностного потенциала, дающее возможность использовать положительные качества личности в пользу её развития и, в то же время, принять минусы своего характера.

Для молодости существенное значение имеет построение системы индивидуальных духовно-нравственных ценностей, которая утверждается именно в этот возрастной период на основе социально-культурного опыта [21].

«В период молодости происходит включение во все виды социальной жизни и овладение различными социальными ролями, продолжается профессиональное самоопределение, усложняются критерии оценки себя как профессионала» (Дарвиш, 2003).

Говоря о кризисе молодости (27-33 года) следует отметить, что в этот период человек оценивает своё прошлое, подводит промежуточные итоги и определяет перспективы дальнейшего будущего.

Ощущение того, что грядёт новый виток развития, внушает беспокойство, но это необходимый этап для того, чтобы понять своё место в жизни и преобразовать привычный жизненный уклад.

Часто такого рода изменения могут коснуться профессиональной деятельности, взаимоотношений с окружающими людьми, семьи и т.д.

Если говорить о карьере, то мужчины тяжелее переживают этот кризис, нежели женщины, так как общественные ожидания к ним требовательнее.

В 30 лет может произойти разочарование в своей профессиональной деятельности, если молодые люди не получают реальных подтверждений своим профессиональным достижениям.

Выделяют следующие потенциальные пути выхода из кризиса молодости, в частности, касаемо профессиональной сферы:

1. Прекращение карьерного роста – приостановление на имеющемся уровне, снижение профессиональных притязаний и обращение приоритетной мотивации в иные жизненные сферы.

2. Концентрирование внимания на одном из видов трудовой деятельности – выбор одного из наиболее перспективных профессиональных путей развития и повышение квалификации сугубо в его рамках.

3. Конструктивное разрешение – специалист находит новые направления развития, ведущие к выходу на более качественный профессиональный уровень.

4. Деструктивное разрешение – уход, смена места работы, попытка начать «с чистого листа» [23].

Если у мужчин в период кризиса молодости сосредоточенность на карьере неизменна, то женщины, в свою очередь, часто меняют сложившиеся приоритетные установки и обращаются, либо в карьеру, либо в семью, материнство [23].

Кризис молодости охватывает и семейные взаимоотношения, так как потребность в переменах в этот период выражена довольно остро, что затрагивает различные сферы жизни.

В частности, молодые люди, признав выбор партнёра ошибочным, склонны с лёгкостью решиться на разрыв отношений, исходя из предположения о том, что ещё смогут создать успешный союз.

Также период молодости характеризуется становлением личности в рамках опыта родительства, что предполагает принятие ответственности за жизнь и развитие детей [23].

Говоря о задачах, реализуемых в молодости, можно выделить следующие из них:

- поиск партнёра для заключения брака и создания семьи;
- формирование системы семьи (ценностей, норм и структуры);
- реализация в родительстве;
- принятие ответственности в рамках семьи;
- реализация в профессиональной сфере;
- развитие отношений в социальной сфере в целом.

А также, следует отметить, получение независимости от родителей, самоизучение и дальнейшее становление идентичности.

Освоение социальных ролей, формирование жизненных перспектив, тенденция к развитию, направленность на вступление в брак и создание семьи, реализация в карьере, формирование доверительных отношений (в семье и в коллективе) – основные цели, характеризующие период молодости [12].

Рождение ребёнка является, своего рода, испытанием для молодой семьи, так как реализация в родительстве сопряжена, как правило, с затратами временных, физических и материальных ресурсов.

Ребёнок изменяет ценностные установки родителей, в силу того, что его потребности становятся приоритетными [23].

«Переход 30-летия» затрагивает самые глубины личности молодого человека, происходит качественная переработка прежнего опыта.

Кризис сопровождается чувствами растерянности, беспокойства и даже страха.

Переоценка собственной личности, расширение внутренних границ представляет собой энергозатратный процесс, акцентирующий внимание на таких личностных навыках как самонаблюдение и самоанализ.

Говоря об уже сложившихся к этому моменту личных отношениях, стоит отметить, что, по мнению Гейл Шиши (Гейл Шихи, 1999), они чаще всего носят временный характер.

Приходит осознание того, что выбор, сделанный в двадцатилетнем возрасте, ограничивает личность, возникает желание достичь чего-то большего.

Появляются новые ориентиры, необходимость нового выбора пугает и часто кажется что жизнь, налаженная на протяжении многих лет, разваливается.

Разрушение брачных союзов при достижении тридцатилетнего возраста, может быть связано с тем, что супруги предъявляют друг другу новые требования.

Мужчины, уже, как правило, получившие, признание в сфере профессиональной деятельности, хотят видеть в супругах компаньонов, равных им самим [30].

Женщины же к этому моменту обращенные сугубо в материнство, в свою очередь, мучимые противоречиями, воспринимают требования такого рода со стороны супруга как угрозу.

Женщины, находясь в подобном положении, склонны ощущать свои несостоятельность и некомпетентность. Они прикладывают больше усилий в знакомой им сфере быта, домоуправления.

Стоит отметить зависть, которую может чувствовать жена к успехам мужа, в целом, женщина поддерживает мужчину, но без энтузиазма.

Требование независимости, предъявляемое мужем по отношению к жене, часто порождает конфликты, нередко ведущие к разводу [30].

В целом, можно сказать, что «кризис 30-летия» характеризуется переосмыслением и переоценкой жизненных перспектив на основе имеющегося опыта, а также острой потребностью в значимых переменах.

### 1.3. Акцентуации характера

«**Акцентуация** — выделение, подчеркивание некоего свойства или признака на фоне прочих, его особенное развитие. В психологии — несколько преувеличенное, но в рамках психологической нормы развитие неких психологических черт или особенностей субъекта» (Головин, 1998).

Понятие «акцентуация» впервые было введено немецким психиатром и психологом К. Леонгардом.

Впоследствии он разработал классификацию акцентуаций личности, получившую известность и широкое распространение.

Говоря об акцентуациях характера, следует отметить, что личностные адаптационные трудности в одних специфичных ситуациях вполне успешно могут сочетаться с хорошей социальной адаптацией в других.

«Лёгкая степень выраженности акцентуации, чаще всего, связана с положительными проявлениями личности, высокая — с отрицательными проявлениями» (Паршукова, Выбойщик, 2007).

Основные типы акцентуаций по К. Леонгарду:

- демонстративный
- педантичный
- застревающий
- возбудимый
- гипертимический
- дистимический
- циклотимический
- аффективно-экзальтированный
- тревожно-боязливый
- эмотивный

«Согласно концепции К. Леонгарда в структуре личности некоторые акцентуированные черты в большей степени определяются особенностями

темперамента, а некоторые – особенностями характера (демонстративный, педантичный, застревающий и возбудимый)» (Паршукова, Выбойщик, 2007).

К личностному уровню были отнесены типы акцентуаций: экстравертированный и интровертированный.

Экстравертированный тип ориентирован на внешние, «объективные стимулы», а интровертированный – на свои «субъективные представления».

Ниже перечислены основные описательные характеристики акцентуаций по К. Леонгарду.

#### Демонстративный тип

Характеризуется демонстративностью поведения, обидчивостью, капризностью, артистизмом. Склонен к фантазерству и паясничанью. Легко вытесняет события и факты, раскрывающие его во лжи. Если всё же поймать его на лжи, то он, скорее всего, объяснит это завистью к его успехам. Лжёт обычно с абсолютно невинным лицом, так как искренне верит в правдивость того, что излагает.

Демонстративные личности склонны приписывать себе положительные, и даже выдающиеся качества с целью создания авторитета в глазах окружающих. Им льстит даже негативное внимание к своей персоне.

Этот тип показывает высокую адаптивность к людям, эмоции достаточно яркие, но недолговечные, а также склонность к интригам [15].

#### Педантичный тип

Характеризуется инертностью психических процессов и длительным переживанием травматического рода событий.

Неконфликтен и обязателен. Скрупулезен, усидчив, нерешителен. Основательно, чётко и добросовестно выполняет рабочие поручения, но с большими временными затратами, так как часто отвлекается на тщательные перепроверки сделанного [15].

#### Застревающий тип

Данный тип характеризуется высоким уровнем задержки сильных чувств (аффектов) — «застревает» на своих чувствах, мыслях, крайне чувствителен к личным обидам.

Склонен к затяжным конфликтам, четко определяет круг врагов и друзей. Честолюбив, пунктуален и обязателен. Проявляет огромное упорство в достижении поставленных целей [15].

#### Возбудимый тип

Для данного типа характерны склонность к импульсивным поступкам, раздражительность, невысокая интеллектуальная подвижность. Также ему свойственны конфликтность, вспышки ярости и нетерпимость в целом. Тяжело идёт на контакт в общении, не утруждает себя взвешиванием последствий своих действий, характерна замедленность психических процессов. Полностью живёт настоящим. Бывают не разборчивы в еде и питье. В силу необузданной возбудимости при глубоких аффектах личности этого типа могут быть опасны для окружающих. Часто угрюмы на вид [15].

#### Гипертимический тип

Повышенный фон настроения сочетается со стремлением к активной деятельности, общительностью, тенденцией к частой смене темы разговора и отклонением от неё. Характеризуется большой подвижностью, хорошей памятью, сообразительностью и живым умом. Стремятся к лидерству, шумные, бесшабашные и склонные к авантюрам. Они приветливы и добродушны.

Имеют высокий жизненный тонус, хороший аппетит и здоровый сон. Самооценка высокая, отсутствует критическое отношение к своим недостаткам.

Трудно переносят одиночество и монотонную работу, жёсткий мелочный контроль и гиперопеку [24].

#### Дистимический тип



Отличается серьезностью, робостью, нерешительностью, неразговорчивостью, слабостью воли. Для них характерны пессимизм, молчаливость, пониженный фон настроения и высокая нравственность. Часто заторможены, также для данного типа характерны низкая самооценка и склонность заострять внимание на мрачных сторонах жизни. Добросовестны, добропорядочны, информированы и склонны к точным фактам [24].

#### Циклотимический тип

Для данного типа характерна смена гипертимических и дистимических состояний, часто беспричинно внешне.

#### Экзальтированный тип

Представителям данного типа характерна бурная реакция на отдельные события, они склонны впадать в чувственные крайности – часто приходят в состояние эйфории от радостных событий и в депрессию от печальных. Экзальтация чаще всего мотивируется тонкими альтруистическими побуждениями, нежели эгоистическими.

Привязаны к близким. Радость за их удачу может быть предельно сильной, а рядовые их неудачи легко могут привести к отчаянию. Крайне чувствительны к красоте окружающего мира, обычно являются ценителями искусства [24].

#### Тревожный тип

Представителям данного типа свойственны неуверенность в себе, обидчивость, мнительность, неконтактность. У них выражены чувство долга и ответственности, повышенная чувствительность и покорность.

Для них характерны неспособность отстоять свою позицию в споре, робость, пугливость [24].

#### Эмотивный тип

Характеризуется общей повышенной чувствительностью и глубиной переживаний. Для них характерны эмоциональность, боязливость, мягкосердечность, впечатлительность. Они легко поддаются чувству сострадания.

Неконфликтны и необидчивы. Их фрустрирует отсутствие тёплых эмоциональных связей. Данному типу свойственны обостренное чувство долга, мягкость, отзывчивость [15].

Также на основе клинико-психологических исследований (в частности на классификации психопатий П.Б. Ганнушкина) А.Е. Личко (Личко, 1983) выделил следующие типы акцентуаций характера:

- гипертимный
- циклоидный
- лабильный
- астено-невротический
- сенситивный
- психастенический
- шизоидный
- эпилептоидный
- истероидный
- неустойчивый
- конформный

В классификации К. Леонгарда отсутствуют довольно часто встречаемые в подростковом возрасте неустойчивый, конформный и астеноневротический тип.

Дистимический тип в классификации К. Леонгарда соответствует конституционально-депрессивному типу по П.Б. Ганнушкину, а застревающий

тип – паранойяльному – они оба мало распространены в подростковом возрасте [16].

Конформный и циклоидный типы встречаются только в виде акцентуаций.

#### 1.4. Самооценка и самоуважение

«**Самооценка** — оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей, — ценность, приписываемая ею себе или отдельным своим качествам. Относясь к ядру личности, она — важный регулятор поведения» (Головин, 1998).

Основные функции, выполняемые самооценкой:

- регуляторная – на её основе решаются задачи личностного выбора;
- защитная – обеспечивает относительную стабильность и независимость личности.

Самооценка неизменно связана с уровнем притязаний человека – уровнем сложности задач, которые он себе ставит. Расхождение между притязаниями и реальностью приводит к тому, что он может начать неверно оценивать себя, в результате чего обычно возникают эмоциональные срывы, повышенная тревожность и др. Самооценка внешне определяется тем, как человек оценивает результаты деятельности других и их возможности (например, снижает их значение при завышенной самооценке) [6].

Важную роль в становлении самооценки имеют мнения окружающих и собственные личностные успехи [6].

В целом, самооценка может зависеть от разного рода внешних факторов, как, например, статусная принадлежность, что немаловажно.

Скажем, статус студента-добровольца в спортивных ассоциациях университетов положительно влияет на самооценку, она выше, нежели у студентов, не имеющих этого статуса (Reza Andam, Asieh Ghorbanian Rajabi, Nooshin Benar, 2013).

Такие понятия как «удовлетворённость собой», «чувство собственного достоинства», «самоуважение» и «самооценка» используются нами для выражения мнения о самих себе.

В том случае, когда личностью приписываются себе, в основном, негативные черты – это может указывать на заниженную самооценку.

Заниженная самооценка отражается на всех сторонах внешней жизни человека (школа и работа, отношения с окружающими, досуг, забота о себе).

Люди с пониженной самооценкой, как правило, не склонны видеть своей заслуги в том, что добились хорошего результата [29].

Они могут страдать болезненной застенчивостью и сторониться любой возможности контакта.

Выбирая способ досуга, предпочитают не заниматься ничем, что может вызвать их критику окружающими (например, спортом или творчеством).

Также часто люди с заниженной самооценкой не следят за своей внешностью и здоровьем должным образом [29].

Самоуважение часто рассматривается как совокупность представлений личности о себе (например, компетентность/некомпетентность, успешность/неуспешность).

Недостаток самоуважения предвещает большинство огорчений и неудач, так как достижения, на которые человек считает себя неспособным, ведут к укреплению самоуважения, а также росту собственной значимости.

Самоуважение не бывает личностно нейтральным.

Высокое самоуважение сопровождается позитивными эмоциями, а низкое – негативными [29].

«Эмоциональная тональность, направленность, интенсивность и сила переживаемых чувств к себе пронизывают все сферы человеческой жизнедеятельности» (Колышко, 2004).

Самоуважение, как компонент мотивационной сферы личности, является потребностью в росте положительных переживаний и снижению негативных личностных установок [14].

В преодолении личностных трудностей, связанных с негативным взглядом на себя самого и свои жизненные перспективы, большое значение имеют приемы самоанализа и саморазвития.

Итак, развитию самоуважения могут способствовать:

- пересмотр уровня жизненных притязаний;

- преодоление ограниченного жизненного сценария;
- приобретение новых навыков и умений, повышение личностной компетентности [25].

Важным, по мнению Прихожан, является найти «золотую середину» - оптимальный баланс в самосовершенствовании (Прихожан, 1997).

Представляется ошибочным постановка целей объективно недостижимых, поскольку всё, что не в полной мере соответствует жизненному сценарию личности – угнетает её.

Формирование образов «желательного Я» и «нежелательного Я» может способствовать лучшему пониманию своих целей в жизни, своих приоритетных ориентиров.

Также может быть полезным и расширение круга притязаний, так как чем шире диапазон жизненных целей, тем больше возможностей для развития в различных направлениях [25].

Если говорить о прошлом опыте, к которому человек, несомненно, апеллирует на протяжении всей жизни – то сосредоточенность на своих неудачах в прошлом не способствует обретению уверенности в себе.

И поэтому, в рамках временной перспективы, обращенной к прежнему опыту, не стоит забывать, что неуспех в прошлом не определяет отсутствие достижений в будущем.

В повышении степени самопринятия личности может помочь самонаблюдение и изучение самого себя [25].

Прислушаться к своему внутреннему голосу, к своим чувствам и желаниям, вопреки давлению повседневных забот, сопровождающих современного человека перманентно – представляется полезным в процессе саморазвития и достижения личностной самоактуализации.

Также и возвращение любви к себе, являющей собой значительное подспорье для продуктивной деятельности, может помочь в обретении уверенности в собственных силах.

«Любить себя – это значит понимать свои слабости и недостатки и даже отвратительные черты, для того, чтобы иметь силы и возможности их преодолевать, становиться лучше, сильнее, независимее» (Прихожан, 1997).

Говоря о причинах, приводящих к снижению самооценки, следует отметить, что Мелани Феннел (Мелани Феннел, 2004) разделила их в соответствии с возрастом.

В раннем возрасте:

- запреты, регулярные наказания;
- несоответствие ожиданиям родителей;
- несоответствие стандартам ровесников;
- наблюдение и переживание стрессов других;
- принадлежность к семье или группе, к которой общество относится пренебрежительно;
- отсутствие поощрения со стороны окружающих;
- статус «изгоя» дома;
- статус «изгоя» в школе.

В зрелом возрасте:

- дискомфорт на работе;
- ситуации конфликта, запугивание;
- унижения родственников.

Мнение о себе формируется на основе нашего жизненного опыта, другими словами, мнение о себе является суждением, сформированным в результате произошедших жизненных событий.

«Увиденное, услышанное, пережитое в детстве в семье, в обществе, в котором вы жили, в школе, среди ровесников оказывает влияние на формирующееся мышление, и эти особенности сохранились до сего дня» (Мелани Феннел, 2004).

Что-либо пережитое в прошлом может способствовать формированию негативного мнения о себе, но это мнение можно изменить, укрепить и усилить доброжелательную оценку себя самого [25].



## Выводы по литературному обзору

Основываясь на анализе использованной литературы, можно сказать, что стресс – это разного рода психическое напряжение, вызванное воздействием стрессогенных факторов.

Стрессоустойчивостью же является резистентность психики человека к воздействию различных стрессовых ситуаций.

Возрастной период молодость характеризуется становлением самостоятельности и независимости, говоря о кризисе молодости, следует отметить, что в наибольшей степени он касается профессиональной сферы.

Люди с низким уровнем самоуважения справляются с ситуацией стресса менее успешно за счёт того, что оценивают свои возможности достаточно низко и часто воспринимают стрессовые ситуации как труднопреодолимые.

Акцентуированные личности могут испытывать определённые адаптационные трудности в одних специфичных ситуациях, что вполне успешно сочетается с хорошей социальной адаптацией в других.

В частности, можно предположить, что личности, имеющие тенденцию к тревожно-боязливому типу акцентуации, являются менее стрессоустойчивыми.

Это связано с тем, что представителям данного типа свойственны неуверенность в себе, обидчивость, мнительность, неконтактность. Для них характерны неспособность отстоять свою позицию в споре, робость, пугливость.

А также, что личности, имеющие тенденцию к эмотивному типу акцентуации, являются менее стрессоустойчивыми.

Это можно связать с тем, что эмотивный тип, в свою очередь, характеризуется общей повышенной чувствительностью и глубиной переживаний. Для них характерны эмоциональность, боязливость, мягкосердечность, впечатлительность. Они легко поддаются чувству сострадания.

Неконфликтны и необидчивы. Их фрустрирует отсутствие тёплых эмоциональных связей.

Данному типу свойственны обостренное чувство долга, мягкость, отзывчивость.

## **Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

### **2.1. Предмет и объект исследования**

Объект исследования – сотрудники компании ООО «Пластэк», г. Санкт-Петербург.

Предметом данного исследования являются стрессоустойчивость, её взаимосвязь с акцентуациями характера и уровнем самоуважения.

### **2.2. Цель и задачи исследования**

Целью данного исследования является изучение взаимосвязи стрессоустойчивости, акцентуаций характера и уровня самоуважения у молодых людей.

Задачи исследования:

Теоретически обосновать гипотезу исследования о взаимосвязи стрессоустойчивости с наличием тенденции к тревожно-боязливому и эмотивному типам акцентуации и уровнем самоуважения.

Эмпирически обосновать гипотезу исследования, а именно:

1. выявить взаимосвязь акцентуаций характера с уровнем стрессоустойчивости;
2. изучить взаимосвязь стрессоустойчивости и уровня самоуважения;
3. исследовать взаимосвязь акцентуаций характера с уровнем самоуважения.

## **2.3. Гипотеза исследования**

Гипотеза исследования заключается в предположении о том, что стрессоустойчивость связана с наличием тенденции к тому или иному типу акцентуации характера.

В частности, что личности, имеющие тенденцию к тревожно-боязливому и эмотивному типам акцентуации являются менее стрессоустойчивыми.

## **2.4. Описание выборки исследования**

В исследовании принял участие 41 человек, из которых 23 женщины и 18 мужчин.

Возраст варьируется от 23 до 30 лет. Средний возраст сотрудников, принимавших участие в исследовании, -  $25,95 \pm 2,38$  (группа «1»),  $26,4 \pm 2,46$  (группа «2»).

В группе «1» степень сопротивляемости стрессу и уровень стрессоустойчивости ниже, чем в группе «2».

Все сотрудники, принимавшие участие в исследовании, имеют высшее образование.

Сотрудники отдела продаж (21 человек), административный персонал (11 человек) и сотрудники архива (9 человек).

## **2.5. Методы исследования**

### **2.5.1. Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге**

Доктора Холмс и Раге (США) изучали зависимость заболеваний (в том числе инфекционных болезней и травм) от различного рода стрессогенных жизненных воздействий более чем у 5000 пациентов.

Они пришли к выводу, что психическим и физическим болезням обычно предшествуют определенного рода значительные изменения в жизни человека. Основываясь на своем исследовании, они составили шкалу, в которой каждому значимому жизненному событию соответствует определенное число баллов в зависимости от уровня его стрессогенного влияния.

В соответствии с проведенными исследованиями было выявлено, что 150 баллов означают 50% возможности возникновения какого-то заболевания, а при 300 баллах она возрастает до 90%.

Текст опросника см. Приложение А.

### **2.5.2. Методика перцептивной оценки типа стрессоустойчивости**

С помощью данной диагностической методики можно определить принадлежность личности к, так называемому, типу А.

Фридман и Розенман характеризуют личность типа А как сочетание действий и эмоций, которое можно увидеть в каждом человеке, находящемся в состоянии перманентной неутомимой борьбы, чтобы сделать все больше и больше в максимально короткие сроки и даже, в случае надобности, вопреки усилиям других людей и обстоятельствам. Черты характера личности типа А были определены исследователями в качестве факторов, наиболее способствующих восприимчивости к стрессу [36].

Текст опросника см. Приложение Б.

### **2.5.3. Методика изучения акцентуаций личности К.**

#### **Леонгарда (модификация С. Шмишека)**

Оригинальная методика Определение личностно-характерологических акцентуаций (К.Леонгард) отличается от данной модификации С.Шмишека только формулировкой вопросов

стимульного материала. Ключи, шкалы, обработка и принципы интерпретации результатов совпадают по сути.

Опросник предназначен для диагностики типа акцентуации личности. Теоретической базой опросника является концепция «акцентуированных личностей» К.Леонгарда, который считает, что присущие личности черты могут быть поделены на основные и дополнительные. Основные черты составляют стержень, ядро личности. В случае яркой выраженности (акцента) основные черты становятся акцентуациями характера. Соответственно личности, у которых основные черты ярко выражены, названы Леонгардом «акцентуированными».

Термин «акцентуированные личности» занял место между нормой и психопатией. Акцентуированные личности не стоит рассматривать в качестве патологических, но в случае воздействия негативных факторов акцентуации могут приобретать патологический характер, разрушая структуру личности.

Опросник содержит 10 шкал, в соответствии с десятью обозначенными Леонгардом типами акцентуированных личностей, и состоит из 88 вопросов, на которые требуется ответить «да» или «нет» [35].

Текст опросника см. Приложение В.

#### **2.5.4. Шкала самоуважения Розенберга**

Диагностика уровня самоуважения испытуемого.

Опросник создавался и использовался как одномерный, хотя, проведенный позже, факторный анализ выявил два независимых фактора: самоунижение и самоуважение.

Самоуважение существует и в отсутствие самоунижения, и наряду с ним, в последнем случае оно выступает в защитной функции. Опросник обладает хорошей надежностью и конструктивной валидностью.

Показатели по опроснику связаны с депрессивным состоянием, тревожностью и психосоматическими симптомами, активностью в общении, лидерством, чувством межличностной безопасности [37].

Текст опросника см. Приложение Г.

#### **2.5.5. Математико-статистические методы обработки данных**

Задачи исследования о выявлении взаимосвязей стрессоустойчивости, акцентуаций характера и уровня самоуважения у молодых людей решались с помощью статистической обработки данных, а в частности, с применением коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

Этот метод является подходящим для относительно небольших выборок, не отвечающих закону нормального распределения.

Вычисления, построения таблиц выполнены в программе Microsoft Excel. Для статистической обработки данных были использованы возможности программы SPSS 19.0.

## Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

### 3.1. Описательные статистики

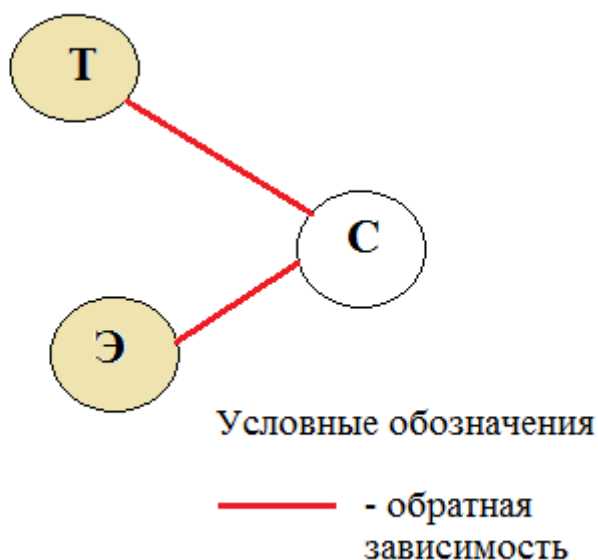
Результаты представлены в Приложении Д.

Корреляционная зависимость может быть положительной и отрицательной по направлению. При положительной корреляции более высоким значениям одного признака соответствуют более высокие значения другого, а более низким значениям одного признака, более низкие значения другого. При отрицательной корреляции состояние обратное [18].

Рассмотрим наиболее важные для исследования корреляции.

В работе приведены только значимые на 5% двухстороннем уровне значимости коэффициенты корреляции при  $p < 0,05$ .

Рис. 1



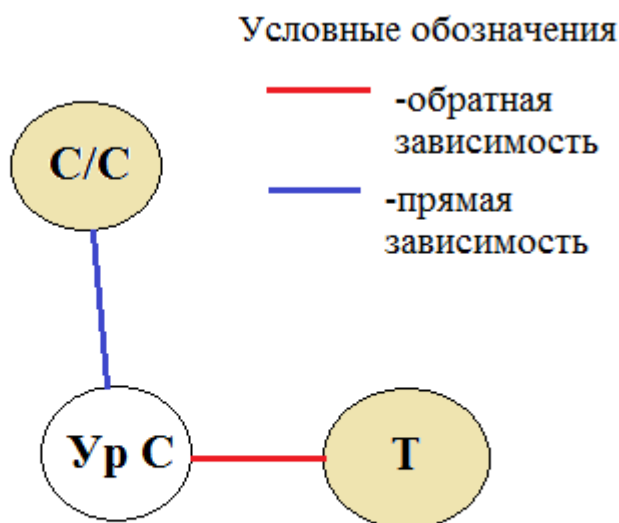
Переменная «стрессоустойчивость» («С») имеет отрицательную корреляцию с переменной «тревно-боязливый тип» («Т») ( $r = -0,338$ ;  $p < 0,05$ ) и переменной «эмотивный тип» («Э») ( $r = -0,34$ ;  $p < 0,05$ ).



Обнаружена статистически достоверная отрицательная связь между стрессоустойчивостью с тревожно-боязливым типом и стрессоустойчивостью с эмотивным типом.

Это значит, что чем выше уровень стрессоустойчивости, тем ниже уровень выраженности черт таких типов акцентуаций характера как тревожно-боязливый и эмотивный.

Рис. 2



Переменная «уровень самоуважения» («Ур С») имеет положительную корреляцию с переменной «степень сопротивляемости стрессу» («C/C») ( $r=0,344$ ;  $p<0,05$ ) и отрицательную корреляцию с переменной «тревножно-боязливый тип» («Т») ( $r=-0,338$ ;  $p<0,05$ ).

Обнаружена статистически достоверная положительная связь между уровнем самоуважения со степенью сопротивляемости стрессу.

Это значит, что чем выше уровень самоуважения, тем выше степень сопротивляемости стрессу.

Также обнаружена статистически достоверная отрицательная связь между уровнем самоуважения с тревожно-боязливый типом.

Это значит, что чем выше уровень самоуважения, тем ниже уровень выраженности черт тревожно-боязливого типа акцентуации характера.

Значимыми для исследования в большей степени являются средние показатели по шкалам «тревожно-боязливый тип», «эмотивный тип», «уровень самоуважения», «степень сопротивляемости стрессу» и «стрессоустойчивость» как наиболее выраженные.

Результаты представлены в Приложении К.

Таблица 1. Сравнение средних показателей испытуемых 1 и 2 группы.

Показатели Испытуемых	N	Группа 1				N	Группа 2				P
		Min	Max	Mean	SD		Min	Max	Mean	SD	
<b>Демонстративный тип</b>	21	2	13	7,28	2,77	20	4	12	7,7	2,88	0,740
<b>Застревающий тип</b>	21	3	15	8,57	3,31	20	3	16	9,7	4,14	0,387
<b>Педантичный тип</b>	21	3	18	9,66	3,91	20	4	14	9,5	3,53	0,990
<b>Возбудимый тип</b>	21	3	16	9,42	3,59	20	7	17	10,45	3,21	0,635
<b>Гипертимный тип</b>	21	2	17	9	4,49	20	3	18	7,6	3,58	0,471
<b>Дистимический тип</b>	21	3	18	8,61	3,96	20	4	16	8	3,21	0,656

<b>Тревожно- боязливый тип</b>	21	4	15	9,85	3,54	20	3	17	7,19	3,38	<b>0,017*</b>
<b>Аффективно- экзальтированный тип</b>	21	3	13	7,57	2,89	20	4	15	8,8	2,48	0,211
<b>Эмотивный тип</b>	21	3	16	7	2,97	20	3	12	5,9	1,97	<b>0,091+</b>
<b>Циклотимный тип</b>	21	4	11	7,28	2,34	20	4	16	7,8	3,57	0,885
<b>Уровень самоуважения</b>	21	11	37	23,71	7,24	20	18	35	27,9	4,44	<b>0,033*</b>
<b>Степень сопротивляемости стрессу</b>	21	200	333	270,23	42,82	20	86	191	117	29,6	<b>0,000*</b>
<b>Стрессоустойчивость</b>	21	10	30	17,33	6,01	20	8	27	15,7	5,54	<b>0,067+</b>

*Условные обозначения: N – число матерей, Min – минимальное значение, Max – максимальное значение, Mean – среднее, SD – стандартное отклонение, p – уровень значимости различий*

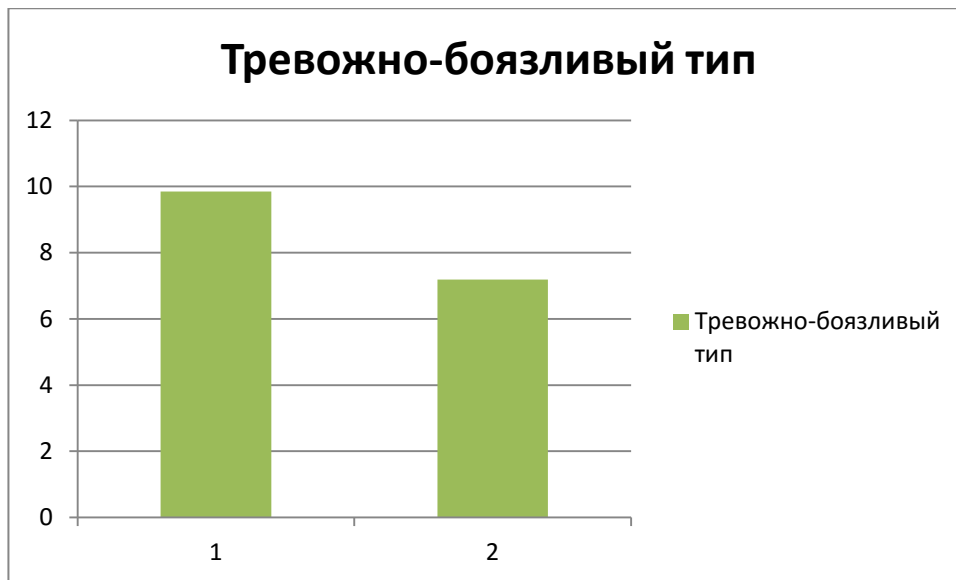


Рисунок 3. Сравнение средних показателей по тревожно-боязливому типу акцентуации характера 1 и 2 группы.

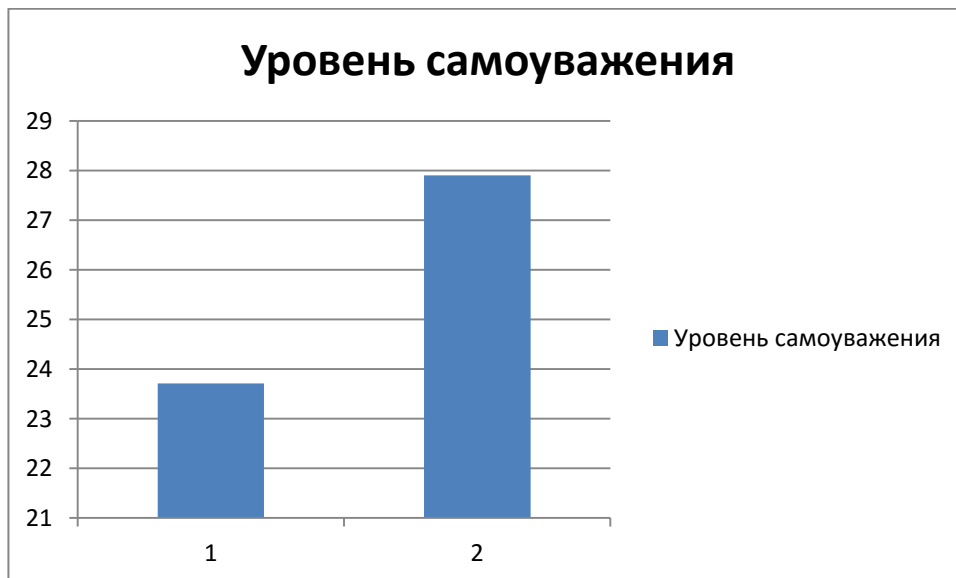


Рисунок 4. Сравнение средних показателей по уровню самоуважения 1 и 2 группы.



Рисунок 5. Сравнение средних показателей по степени сопротивляемости стрессу 1 и 2 группы.

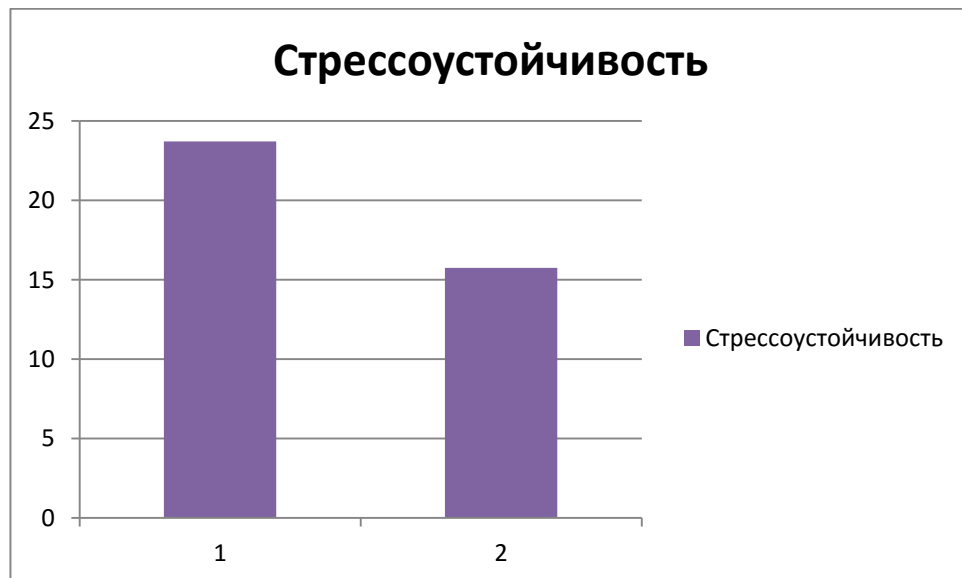


Рисунок 6. Сравнение средних показателей по уровню стрессоустойчивости 1 и 2 группы.

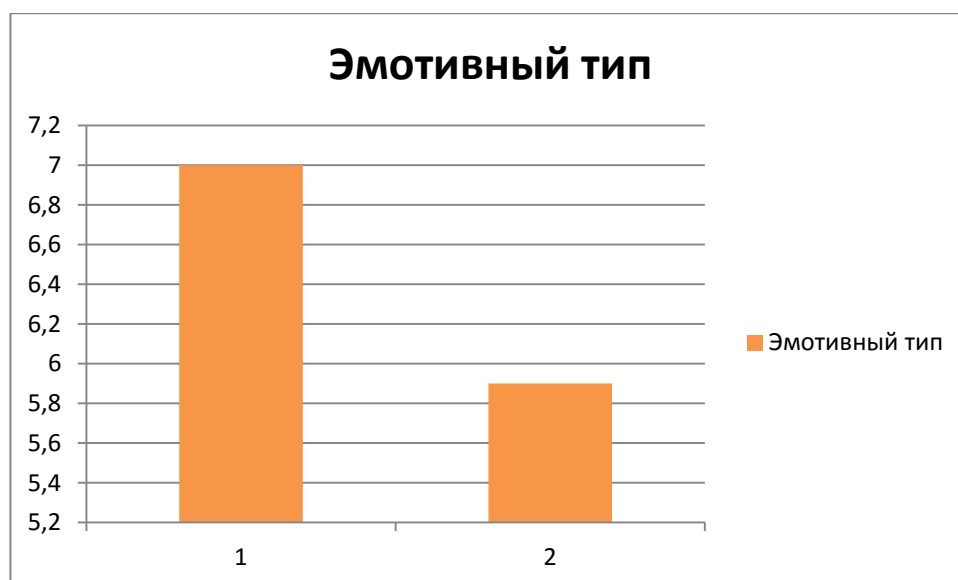


Рисунок 7. Сравнение средних показателей по эмотивному типу акцентуации характера 1 и 2 группы.

Из таблицы 1 и рисунков 3, 4, 5, 6, 7 видно, что показатели испытуемых по шкалам «тревно-боязливый тип», «уровень самоуважения», а также «степень сопротивляемости стрессу» в обеих группах различаются на уровне статистической значимости.

Тенденция к тревожно-боязливому типу акцентуации у испытуемых 1 группы статистически значимо выше, чем у испытуемых 2 группы ( $p=0,017$ ).

Степень сопротивляемости стрессу и уровень самоуважения у испытуемых 1 группы статистически значимо ниже, чем у испытуемых 2 группы ( $p < 0,001$ ,  $p=0,033$ , соответственно).

Следует отметить, что степень сопротивляемости стрессу у испытуемых 1 группы ниже, чем у испытуемых 2 группы, так как чем выше значение по шкале, тем степень сопротивляемости стрессу ниже.

Уровень стрессоустойчивости у испытуемых 1 группы на уровне статистической тенденции ниже, чем у испытуемых 2 группы ( $p=0,067$ ).

Следует отметить, что уровень стрессоустойчивости у испытуемых 1 группы ниже, чем у испытуемых 2 группы, так как чем выше значение по шкале, тем уровень стрессоустойчивости ниже.

Также показатели испытуемых по шкале «эмотивный тип» у испытуемых 1 группы на уровне статистической тенденции выше, чем у испытуемых 2 группы ( $p=0,091$ ).

В ходе экспериментального исследования были выявлены следующие акцентуации характера испытуемых на уровне тенденции: тревожно-боязливый тип и эмотивный тип.

Также можно разделить испытуемых на группы по этому принципу.

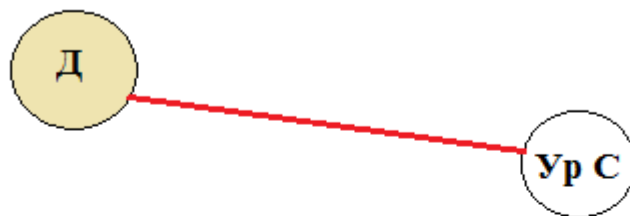
Так в группу «1» вошли личности акцентуированные, в группу «2» - личности, не имеющие акцентуаций характера.

Рассмотрим наиболее важные для исследования корреляции.

В работе приведены только значимые на 5% двухстороннем уровне значимости коэффициенты корреляции при  $p<0,05$ .

Результаты представлены в Приложении Ж.

Рис. 8



Условные обозначения

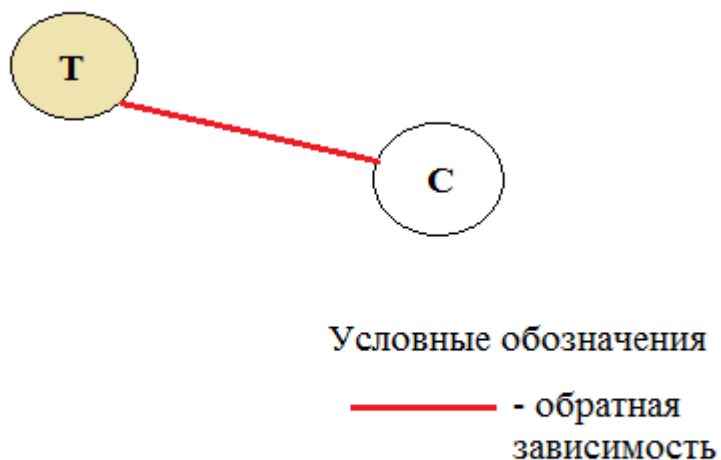
— - обратная  
зависимость

Переменная «демонстративный тип» («Д») имеет отрицательную корреляцию с переменной «уровень самоуважения» («Ур С») ( $r=-0,513$ ;  $p<0,05$ ).

Обнаружена статистически достоверная отрицательная связь между демонстративным типом и уровнем самоуважения.

Это значит, что чем выше уровень выраженности черт демонстративного типа акцентуации характера, тем ниже уровень самоуважения.

Рис.9



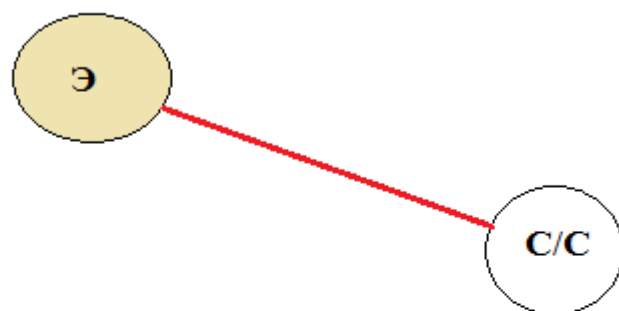
Переменная «тревножно-боязливый тип» («Т») имеет отрицательную корреляцию с переменной «стрессоустойчивость» («С») ( $r=-0,390$ ;  $p<0,05$ ).

Обнаружена статистически достоверная отрицательная связь между тревожно-боязливым типом и уровнем стрессоустойчивости.

Это значит, что чем выше уровень выраженности черт тревожно-боязливового типа акцентуации характера, тем ниже уровень стрессоустойчивости.



Рис.10



Условные обозначения

— - обратная  
зависимость

Переменная «эмотивный тип» («Э») имеет отрицательную корреляцию с переменной «степень сопротивляемости стрессу» («С/С») ( $r=-0,458$ ;  $p<0,05$ ).

Обнаружена статистически достоверная отрицательная связь между эмотивным типом и степенью сопротивляемости стрессу.

Это значит, что чем выше уровень выраженности черт эмотивного типа акцентуации характера, тем ниже степень сопротивляемости стрессу.

Значимыми для исследования в большей степени являются средние показатели по шкалам «уровень самоуважения» и «степень сопротивляемости стрессу» как наиболее выраженные.

Результаты представлены в Приложении Л.

Таблица 2. Сравнение средних показателей испытуемых 1 и 2 группы.

Показатели Испытуемых	N	Группа 1				N	Группа 2				P
		Min	Max	Mean	SD		Min	Max	Mean	SD	

<b>Уровень самоуважения</b>	21	11	37	23,71	7,24	20	18	35	27,9	4,44	<b>0,000*</b>
<b>Степень сопротивляемости стрессу</b>	21	200	333	270,23	42,82	20	86	191	117	29,6	<b>0,033*</b>

*Условные обозначения: N – число матерей, Min – минимальное значение, Max – максимальное значение, Mean – среднее, SD – стандартное отклонение, p – уровень значимости различий*

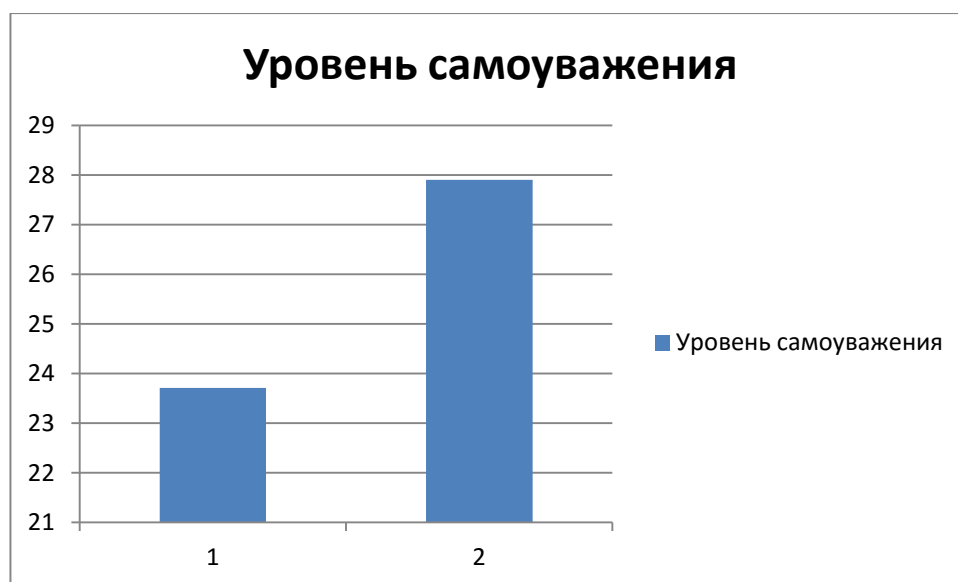


Рисунок 11. Сравнение средних показателей по уровню самоуважения 1 и 2 группы.



Рисунок 12. Сравнение средних показателей по степени сопротивляемости стрессу 1 и 2 группы.

Из таблицы 2 и рисунков 11,12 видно, что показатели испытуемых по шкалам «уровень самоуважения» и «степень сопротивляемости стрессу» в обеих группах различаются на уровне статистической значимости.

Степень сопротивляемости стрессу и уровень самоуважения у испытуемых 1 группы статистически значимо ниже, чем у испытуемых 2 группы ( $p=0,033$ ,  $p < 0,001$ , соответственно).

Следует отметить, что степень сопротивляемости стрессу у испытуемых 1 группы ниже, чем у испытуемых 2 группы, так как чем выше значение по шкале, тем степень сопротивляемости стрессу ниже.

Выявлена статистическая тенденция к различиям ( $p=0,064$ ) по шкале «демонстративный тип». Женщины имеют показатели выше (10), чем мужчины (7,28).

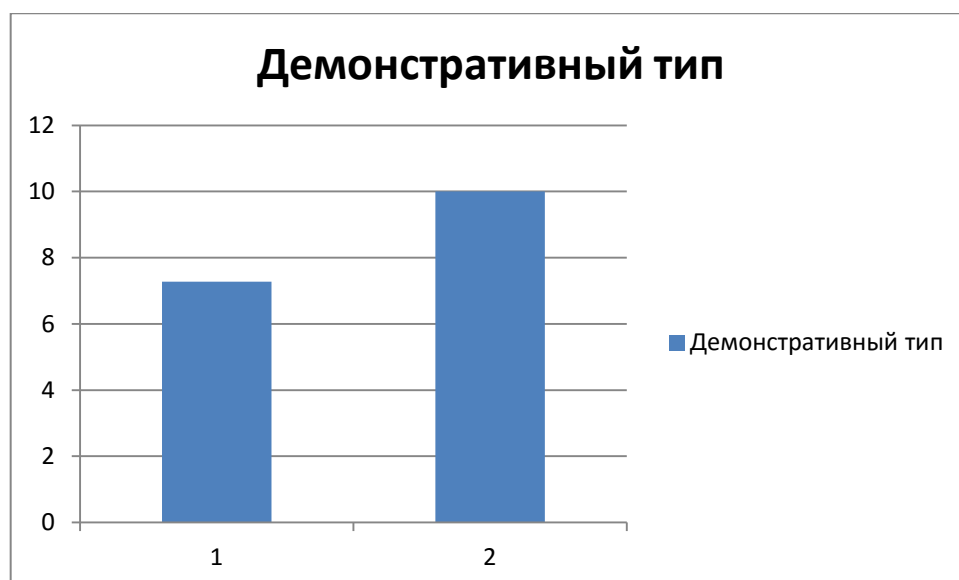


Рисунок 13. Сравнение средних показателей мужчин (1) и женщин (2) по шкале «демонстративный тип».

По шкале «аффективно-экзальтированный тип» выявлены достоверные различия на уровне  $p < 0,05$ . Женщины имеют показатели выше (9,66), чем мужчины (7).

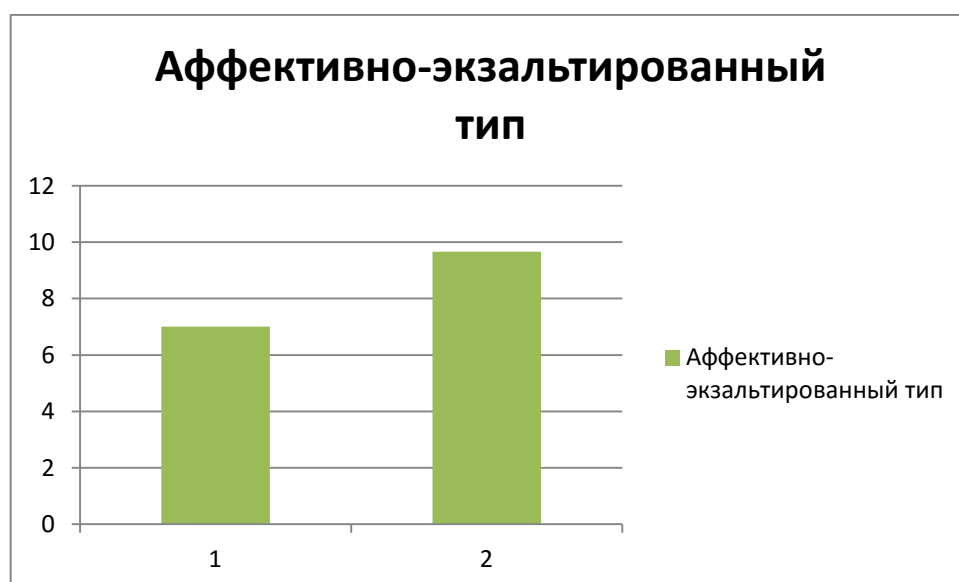


Рисунок 14. Сравнение средних показателей мужчин (1) и женщин (2) по шкале «аффективно-экзальтированный тип».

Применительно к сравнению мужчин и женщин, можно сказать, что у женщин тенденция к демонстративному и аффективно-экзальтированному типам акцентуации характера выражена больше, нежели у мужчин.

### 3.2. Обсуждение результатов

Корреляции позволяют констатировать взаимосвязь между степенью сопротивляемости стрессу и уровнем самоуважения. Люди с адекватно высокой степенью самоуважения справляются с ситуацией стресса лучше, чем люди с низкой степенью самоуважения за счёт того, что оценивают свои возможности достаточно высоко и, скорее всего, воспринимают стрессовые ситуации как преодолимые.

По результатам экспериментального исследования можно сказать, что чем выше уровень самоуважения, тем ниже уровень выраженности черт тревожно-боязливой и эмотивной типов акцентуации характера.

Личности, имеющие тенденцию к тревожно-боязливому типу акцентуации, являются менее стрессоустойчивыми.

Это связано с тем, что представителям данного типа свойственны неуверенность в себе, обидчивость, мнительность, неконтактность. Для них характерны неспособность отстаивать свою позицию в споре, робость, пугливость.

А также, личности, имеющие тенденцию к эмотивному типу акцентуации, являются менее стрессоустойчивыми.

Это можно связать с тем, что эмотивный тип, в свою очередь, характеризуется общей повышенной чувствительностью и глубиной переживаний. Для них характерны эмоциональность, боязливость, мягкосердечность, впечатлительность. Они легко поддаются чувству сострадания.

Неконфликтны и необидчивы. Их фрустрирует отсутствие тёплых эмоциональных связей.

Данному типу свойственны обостренное чувство долга, мягкость, отзывчивость.

Также, применительно к сравнению мужчин и женщин, можно сказать, что у женщин тенденция к демонстративному и аффективно-

экзальтированному типам акцентуации характера выражена больше, нежели у мужчин.

## **Выводы**

Новизна результатов нашего исследования заключается в том, что нами была эмпирически обоснована связь стрессоустойчивости с такими психологическими особенностями личности, как наличие тенденции к тому или иному типу акцентуации характера, а также степенью самоуважения у лиц молодого возраста.

Исходя из анализа литературы, можно предварительно заключить, что оценка значимости выделенных нами психологических особенностей личности, в определённой степени обуславливающих стрессоустойчивость, обладает элементами новизны.

В результате проведённого исследования можно сделать следующие выводы:

- Подтвердилась гипотеза исследования о существовании взаимосвязи между стрессоустойчивостью и наличием тенденции к тому или иному типу акцентуации характера. Личности, имеющие тенденцию к тревожно-боязливому и эмотивному типам акцентуации являются менее стрессоустойчивыми.
- Выявлена взаимосвязь между степенью сопротивляемости стрессу и уровнем самоуважения. Чем выше уровень самоуважения, тем выше степень сопротивляемости стрессу. Люди с адекватно высокой степенью самоуважения справляются с ситуацией стресса лучше, чем люди с низкой степенью самоуважения за счёт того, что оценивают свои возможности достаточно высоко и, скорее всего, воспринимают стрессовые ситуации как преодолимые.
- Обнаружена взаимосвязь между тенденцией к тревожно-боязливому и эмотивному типам акцентуации и уровнем самоуважения. Чем выше уровень самоуважения, тем ниже уровень выраженности черт тревожно-боязливого и эмотивного типов акцентуации характера.



Резюмируя, можно сказать, что люди с адекватно высокой степенью самоуважения и с меньшей выраженностью черт тревожно-боязливой и эмотивной типов акцентуаций характера являются более стрессоустойчивыми.

## **Заключение**

В данной работе рассматривалась стрессоустойчивость и её взаимосвязь с акцентуациями характера и уровнем самоуважения у молодых людей.

В целом, можно сказать, что стрессоустойчивость – это способность противостоять сильным отрицательным эмоциональным воздействиям, вызывающим высокую психическую напряженность, обусловленная такими особенностями личности как её акцентуированность, а также степень самоуважения.

По результатам проведённого исследования можно сказать, что люди с адекватно высокой степенью самоуважения и с меньшей выраженностью черт тревожно-боязливого и эмотивного типов акцентуаций характера являются более стрессоустойчивыми.

В соответствии с поставленной целью были изучены стрессоустойчивость и её взаимосвязь с акцентуациями характера и уровнем самоуважения у молодых людей.

При этом последовательно решались все поставленные задачи.

Гипотеза исследования, состоящая в предположении о том, что стрессоустойчивость связана с наличием тенденции к тому или иному типу акцентуации характера, подтвердилась. А в частности, что личности, имеющие тенденцию к тревожно-боязливому и эмотивному типам акцентуации характера, являются менее стрессоустойчивыми.

Основываясь на результатах, полученных в ходе нашего исследования, можно сказать, что люди с адекватно высокой степенью самоуважения справляются с ситуацией стресса более успешно, поэтому весомое значение в рамках психологической помощи в преодолении стресса имеет повышение уверенности в себе, своей самооценки, степени самопринятия и самоуважения.

А также, важную роль в борьбе со стрессом играет изучение своих психологических особенностей, а в частности, тенденции к тому или иному типу акцентуации характера, чему может способствовать, насколько это представляется возможным, самоанализ и самонаблюдение, личностная рефлексия.

Подводя итог, хотелось бы отметить, что разного рода стрессогенные факторы сопровождают человека, как правило, на протяжении всего жизненного пути и большое значение для сохранения психического здоровья имеют превентивные меры в борьбе со стрессом.

## Список литературы

1. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. - СПб.: Речь, 2004. — 165 с.
2. Бодров В.А. Информационный стресс. - М.: ПЕР СЭ, 2000. — 352 с.
3. Воробьева О. В. Стресс и расстройства адаптации [Текст] / О. В. Воробьева // Русский медицинский журнал. – 2009. - № 11.
4. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики. – М., 1987. – 320 с.
5. Гринберг Дж. Управление стрессом. 7-е изд. - СПб.: Питер, 2002. — 496 с: ил. — (Серия «Мастера психологии»).
6. Головин С.Ю. Словарь практического психолога. - Мн.: Харвест, 1998. - 800 с.
7. Гуренкова Т.Н., Елисеева И.Н., Кузнецова Т.Ю. Психология экстремальных ситуаций. - Москва: Смысл, Академия, 2009. – 320 с.
8. Дарвиш О.Б. Возрастная психология. - М.: Владос, 2003. - 264 с.
9. Демина Л.Д., Ральникова И.А. Психическое здоровье и защитные механизмы личности. - Изд-во Алтайского государственного университета, 2000г. – 123 стр.
10. Зарубко Елена Юрьевна, Вакарина Наталья Сергеевна. Профессиональная адаптация и копинг-стратегии. [Текст] / Журнал Вестник Тюменского государственного университета. – 2014. - № 9.
11. Катунин А.П. Стрессоустойчивость как психологический феномен [Текст] / А.П. Катунин // Молодой ученый. — 2012. — №9. — с. 243 - 246.
12. Карабанова О.А. Возрастная психология. - М.: Айрис-пресс, 2005. – 238 с. – (Серия "Высшее образование").
13. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса. - М.: Академический Проект, 2009. — 943 с.
14. Колышко А.М. Психология самоотношения. - Гродно: ГрГУ, 2004. – 102 с.
15. Леонгард К. Акцентуированные личности. - Ростов н/Д.: Феникс, 1997. — 544 с.
16. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. Изд. 2-е доп. и перераб. - Л.: Медицина, 1983. – 168 с.

17. Манухина С.Ю., Глушач Н.Н., Манухина Н.М. Профессиональный стресс в организационной среде. [Текст] / Журнал Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. – 2014. - № 4.
18. Наследов А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных. СПб: «Речь», (2004г. – 1-е изд., 2011г. – 4-е изд.). Гриф УМО.
19. Наследов А.Д. SPSS 19: Профессиональный статистический анализ данных. СПб: «Питер», 2011.
20. Небылицын В.Д. Избранные психологические труды. - М.: Педагогика, 1990. – 408 с – (Труды д. чл. и чл.-кор. АПН СССР).
21. Носко И.В. Психология развития и возрастная психология: Учебное пособие для студентов психологических факультетов. - Владивосток: Дальневосточный гос. университет, 2003. - 125 с.
22. Оганов Р.Г., Погосова Г.В. Стресс: что мы знаем сегодня об этом факторе риска? [Текст] / Р.Г. Оганов, Г.В. Погосова // Журнал Рациональная фармакотерапия в кардиологии. – 2007. - № 3.
23. Палагина Н.Н. Психология развития и возрастная психология. - М.: Московский психолого-социальный институт, 2005. - 288 с.
24. Паршукова Л.П., Выбойщик И.В. Акцентуации характера: Учебное пособие. – 2-е изд., испр. и доп. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2007. – 84 с.
25. Прихожан А. М. Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе. — М.: ТЦ «Сфера», 1997. — 192 с.
26. Пронюшкина Татьяна Геннадьевна, Назарова Инна Николаевна. Практические рекомендации по профилактике профессиональных стрессов [Текст] / Журнал Современные исследования социальных проблем. – 2012. - № 8.
27. Селье Г. Стресс без дистресса. - Москва: Прогресс, 1982. – 127 с.
28. Серебрякова Т.А. Психология стресса: Учебное пособие. - Н.Новгород: ВГИПУ, 2007. – 143 с.
29. Феннел М. Как повысить самооценку. - Астрель, АСТ, Издательство, 2004 г.

30. Шихи Г. Возрастные кризисы. Пер. с англ. - СПб.: "Ювента", 1999. - 436 с.
31. Юнусова Светлана Геннадьевна, Розенталь Андрей Николаевич, Балтина Татьяна Валерьевна. Стресс. Биологический и психологический аспекты. [Текст] / Журнал Ученые записки Казанского университета. Серия Гуманитарные науки. – 2008. - № 3.
32. Ясько Бела Аслановна. Современные теоретические и методологические подходы к исследованию организационного стресса. [Текст] / Журнал Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2013. - № 3.
33. Rakickas Julius. Economic and social factors effects to stress level / European journal of biomedical and life sciences. – 2016. - № 1.
34. Reza Andam, Asieh Ghorbanian Rajabi, Nooshin Benar. The study of self-concept between volunteer and non-volunteer students in sport of Universities / Журнал Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2013. - № 3.
35. Методика изучения акцентуаций личности К. Леонгарда (модификация С.Шмишека) / Практикум по психодиагностике личности. Ред. Н.К. Ракович. – Минск, 2002. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.gurutestov.ru/test/176/> (дата обращения: 01.05.2016).
36. Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., 2002. С.248-249. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.gurutestov.ru/test/254/> (дата обращения: 01.05.2016).
37. Rosenberg M. Self-Esteem Scale // Measures of Social Psychological Attitudes / Ed.Robinson J.P., Shaver P.R. Ann Arbor: Institute for Social Research, 1972. P. 98-101. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.gurutestov.ru/test/13/> (дата обращения: 01.05.2016).

## Приложения

### Приложение А

№	Жизненные события	Баллы
1.	Смерть супруга (супруги).	100
2.	Развод.	73
3.	Разъезд супругов (без оформления развода), разрыв с партнером.	65
4.	Тюремное заключение.	63
5.	Смерть близкого члена семьи	63
6.	Травма или болезнь.	53
7.	Женитьба, свадьба.	50
8.	Увольнение с работы.	47
9.	Примирение супругов.	45
10.	Уход на пенсию.	45
11.	Изменение в состоянии здоровья членов семьи.	44
12.	Беременность партнерши.	40
13.	Сексуальные проблемы.	39
14.	Появление нового члена семьи, рождение ребенка.	39
15.	Реорганизация на работе.	39
16.	Изменение финансового положения.	38
17.	Смерть близкого друга.	37
18.	Изменение профессиональной ориентации, смена места работы.	36
19.	Усиление конфликтности отношений с супругом.	35
20.	Ссуда или заем на крупную покупку (например, дома).	31
21.	Окончание срока выплаты ссуды или займа, растущие долги.	30
22.	Изменение должности, повышение служебной ответственности.	29
23.	Сын или дочь покидают дом.	29
24.	Проблемы с родственниками мужа (жены).	29
25.	Выдающееся личное достижение, успех.	28
26.	Супруг бросает работу (или приступает к работе).	26
27.	Начало или окончание обучения в учебном заведении.	26
28.	Изменение условий жизни.	25
29.	Отказ от каких-то индивидуальных привычек, изменение стереотипов поведения.	24
30.	Проблемы с начальством, конфликты.	23
31.	Изменение условий или часов работы.	20
32.	Перемена места жительства.	20
33.	Смена места обучения.	20
34.	Изменение привычек, связанных с проведением досуга или отпуска.	19
36.	Изменение привычек, связанных с вероисповеданием.	19
36.	Изменение социальной активности.	18
37.	Ссуда или заем для покупки менее крупных вещей (машины, телевизора).	17
38.	Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном, нарушение сна.	16
39.	Изменение числа живущих вместе членов семьи, изменение характера и частоты встреч с другими членами семьи.	15
40.	Изменение привычек, связанных с питанием (количество потребляемой пищи, диета, отсутствие аппетита и т. п.).	15
41.	Отпуск.	13
42.	Рождество, встреча Нового года, день рождения.	12
43.	Незначительное нарушение правопорядка (штраф за нарушение правил уличного движения).	11

## Приложение Б

1. Очень ли трудна и напряжена ваша работа?
2. Часто ли вы думаете о работе по вечерам и выходным дням?
3. Часто ли вам приходится задерживаться на работе или дома заниматься делами, связанными с работой?
4. Чувствуете ли вы, что вам постоянно не хватает времени?
5. Часто ли вам приходится торопиться, чтобы справиться со своими делами?
6. Испытываете ли вы нетерпение, когда видите, что кто-то выполняет работу медленнее, чем вы сами могли бы сделать?
7. Часто ли вы заканчиваете мысль собеседника до того, как он кончит говорить?
8. Если вам приходится ждать кого-нибудь, испытываете ли вы нетерпение?
9. Если вы испытываете напряжение или раздражение, трудно ли вам скрыть это?
10. Часто ли вас выводит из терпения ожидание в очередях?
11. Часто ли у вас возникает чувство, что время течет слишком быстро?
12. Предпочитаете ли вы поехать как можно быстрее, чтобы заняться более важными делами?
13. Вы почти всегда ходите и делаете все быстро?
14. Стараетесь ли вы быть во всем первым и лучшим?
15. Считаете ли вы себя человеком очень энергичным, напористым?
16. Считают ли вас энергичным и напористым ваша жена или близкие?
17. Считают ли ваши знакомые, хорошо знающие вас люди, что вы относитесь к своей работе слишком серьезно?
18. Часто ли бывает, что, читая или слушая собеседника, вы продолжаете думать о своих делах?
19. Часто ли ваша жена или близкие просят вас меньше заниматься делами и больше времени уделять семье?
20. Прилагаете ли вы усилия, чтобы победить в играх?



## Приложение В

1. Является ли ваше настроение в общем веселым и беззаботным?
2. Восприимчивы ли вы к обидам?
3. Случалось ли вам иногда быстро заплакать?
4. Всегда ли вы считаете себя правым в том деле, которое делаете, и вы не успокоитесь, пока не убедитесь в этом?
5. Считаете ли вы себя более смелым, чем в детском возрасте?
6. Может ли ваше настроение меняться, от глубокой радости до глубокой печали?
7. Находитесь ли вы в компании в центре внимания?
8. Бывают ли у вас дни, когда вы без достаточных оснований находитесь в угрюмом и раздражительном настроении и ни с кем не хотите разговаривать?
9. Серьезный ли вы человек?
10. Можете ли вы сильно воодушевиться?
11. Предприимчивы ли вы?
12. Быстро ли вы забываете, если вас кто-нибудь обидит?
13. Мягкосердечный ли вы человек?
14. Пытаетесь ли вы проверить после того, как опустили письмо в почтовый ящик, не осталось ли оно висеть в прорези?
15. Всегда ли вы стараетесь быть добросовестным в работе?
16. Испытывали ли вы в детстве страх перед грозой или собаками?
17. Считаете ли вы других людей недостаточно требовательными друг к другу?
18. Сильно ли зависит ваше настроение от жизненных событий и переживаний?
19. Всегда ли вы прямодушны со своими знакомыми?
20. Часто ли ваше настроение бывает подавленным?
21. Был ли у вас раньше истерический припадок или истощение нервной системы?
22. Склонны ли вы к состояниям сильного внутреннего беспокойства или страстного стремления?
23. Трудно ли вам длительное время просидеть на стуле?
24. Боретесь ли вы за, свои интересы, если кто-то поступает с вами несправедливо?
25. Смогли бы вы убить человека?
26. Сильно ли вам мешает косо висящая гардина или неровно настланная скатерть, настолько, что вам хочется немедленно устранить эти недостатки?
27. Испытывали ли вы в детстве страх, когда оставались одни в квартире?
28. Часто ли у вас без причины меняется настроение?
29. Всегда ли вы старательно относитесь к своей деятельности?
30. Быстро ли вы можете разгневаться?
31. Можете ли вы быть бесшабашно веселым?
32. Можете ли вы иногда целиком проникнуться чувством радости?
33. Подходите ли вы для проведения увеселительных мероприятий?
34. Высказываете ли вы обычно людям свое откровенное мнение по тому или иному вопросу?
35. Влияет ли на вас вид крови?
36. Охотно ли вы занимаетесь деятельностью, связанной с большой ответственностью?
37. Склонны ли вы вступиться за человека, с которым поступили несправедливо?
38. Трудно ли вам входить в темный подвал?
39. Выполняете ли вы кропотливую черную работу так же медленно и тщательно, как и любимое вами дело?
40. Являетесь ли вы общительным человеком?
41. Охотно ли вы декламировали в школе стихи?
42. Убегали ли вы ребенком из дома?
43. Тяжело ли вы воспринимаете жизнь?

44. Бывали ли у вас конфликты и неприятности, которые так изматывали вам нервы, что вы не выходили на работу?
45. Можно ли сказать, что вы при неудачах не теряете чувство юмора?
46. Сделаете ли вы первым шаг к примирению, если вас кто-то оскорбит?
47. Любите ли вы животных?
48. Уйдете ли вы с работы или из дому, если у вас там что-то не в порядке?
49. Мучают ли вас неопределенные мысли, что с вами или с вашими родственниками случится какое-нибудь несчастье?
50. Считаете ли вы, что настроение зависит от погоды?
51. Затруднит ли вас выступить на сцене перед большим количеством зрителей?
52. Можете ли вы выйти из себя и дать волю рукам, если вас кто-то умышленно грубо рассердит?
53. Много ли вы общаетесь?
54. Если вы будете чем-либо разочарованы, придете ли в отчаяние?
55. Нравится ли вам работа организаторского характера?
56. Упорно ли вы стремитесь к своей цели, даже если на пути встречается много препятствий?
57. Может ли вас так захватить кинофильм, что слезы выступят на глазах?
58. Трудно ли вам будет заснуть, если вы целый день размышляли над своим будущим или какой-нибудь проблемой?
59. Приходилось ли вам в школьные годы пользоваться подсказками или списывать у товарищей домашнее задание?
60. Трудно ли вам пойти ночью на кладбище?
61. Следите ли вы с большим вниманием, чтобы каждая вещь в доме лежала на своем месте?
62. Приходилось ли вам лечь спать в хорошем настроении, а проснуться в удрученном и несколько часов оставаться в нем?
63. Можете ли вы с легкостью приспособиться к новой ситуации?
64. Есть ли у вас предрасположенность к головной боли?
65. Часто ли вы смеетесь?
66. Можете ли вы быть приветливым с людьми, не открывая своего истинного отношения к ним?
67. Можно ли вас назвать оживленным и бойким человеком?
68. Сильно ли вы страдаете из-за несправедливости?
69. Можно ли вас назвать страстным любителем природы?
70. Есть ли у вас привычка проверять перед сном или перед тем, как уйти, выключен ли газ и свет, закрыта ли дверь?
71. Пугливы ли вы?
72. Бывает ли, что вы чувствуете себя на седьмом небе, хотя объективных причин для этого нет?
73. Охотно ли вы участвовали в юности в кружках художественной самодеятельности, в театральном кружке?
74. Тянет ли вас иногда смотреть вдаль?
75. Смотрите ли вы на будущее пессимистически?
76. Может ли ваше настроение измениться от высочайшей радости до глубокой тоски за короткий период времени?
77. Легко ли поднимается ваше настроение в дружеской компании?
78. Переносите ли вы злость длительное время?
79. Сильно ли вы переживаете, если горе случилось у другого человека?
80. Была ли у вас в школе привычка переписывать лист в тетради, если вы поставили на него кляксу?
81. Можно ли сказать, что вы больше недоверчивы и- осторожны, нежели доверчивы?
82. Часто ли вы видите страшные сны?
83. Возникала ли у вас мысль против воли броситься из окна, под приближающийся поезд?
84. Становитесь ли вы радостным в веселом окружении?

85. Легко ли вы можете отвлечься от обременительных вопросов и не думать о них?
86. Трудно ли вам сдерживать себя, если вы разозлитесь?
87. Предпочитаете ли вы молчать (да), или вы словоохотливы (нет)?
88. Могли бы вы, если пришлось бы участвовать в театральном представлении, с полным проникновением и перевоплощением войти в роль и забыть о себе?

## Приложение Г

1. Я чувствую, что я достойный человек, по крайней мере, не менее чем другие.
2. Я всегда склонен чувствовать себя неудачником.
3. Мне кажется, у меня есть ряд хороших качеств.
4. Я способен кое-что делать не хуже, чем большинство.
5. Мне кажется, что мне особенно нечем гордиться.
6. Я к себе хорошо отношусь.
7. В целом я удовлетворен собой.
8. Мне бы хотелось больше уважать себя.
9. Иногда я ясно чувствую свою бесполезность.
10. Иногда я думаю, что я во всем нехорош.

# Приложение Д

## Корреляции

			демонстративный тип	застравающий тип	педантичный тип	возбудимый тип	гипертимный тип	дистимический тип	тревожно-боязливый тип	аффективно-экзальтированный тип	эмотивный тип	циклотимный тип	Уровень самоуважения	степень сопротивляемости стрессу	стрессоустойчивость
Ро Сп ир ма на	демонстративный тип	Коэффициент корреляции Знач. (2-х сторонняя) N	1,000	-,103	-,183	-,338	-,043	-,149	-,190	-,036	-,012	-,001	-,019	-,035	-,080
				,521	,251	,031	,788	,352	,235	,822	,943	,996	,905	,828	,618
			41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41
	застравающий тип	Коэффициент корреляции Знач. (2-х сторонняя) N	-,103	1,000	,032	,170	,035	-,246	,090	-,071	-,026	-,133	,070	-,122	,045
			,521		,845	,288	,828	,121	,575	,661	,873	,406	,666	,446	,781
			41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41
	педантичный тип	Коэффициент корреляции Знач. (2-х сторонняя) N	-,183	,032	1,000	-,134	-,286	-,092	,008	,142	,524	,080	,164	-,082	-,049
			,251	,845		,404	,070	,569	,961	,376	,000	,618	,306	,608	,760
			41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41
	возбудимый тип	Коэффициент корреляции Знач. (2-х сторонняя) N	-,338	,170	-,134	1,000	,060	-,202	-,034	-,094	-,246	-,015	-,027	-,073	-,059
			,031	,288	,404		,709	,205	,832	,559	,122	,926	,867	,649	,713
			41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41
	гипертимный тип	Коэффициент корреляции Знач	-,043	,035	-,286	,060	1,000	,016	-,068	-,130	-,308	,100	-,197	-,016	,273
			,788	,828	,070	,709		,922	,67	,417	,05	,534	,216	,919	,084

	. (2-х стороння я) N	41	41	41	41	41	41	2 41	41	0 41	41	41	41	41
дистим ически й тип	Коэффи циент т корреляц ии Знач . (2-х стороння я) N	,149	-,246	-,092	-,202	,016	1,00 0	,02 5	-,290	-,11 6	,036	,199	,070	,166
		,352	,121	,569	,205	,922		,87 4	,066	,46 9	,821	,213	,662	,299
		41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41
тревож но- боязлив ый тип	Коэффи циент т корреляц ии Знач . (2-х стороння я) N	,190	,090	,008	-,034	-,068	,025	1,0 00	,069	-,10 0	-,005	-,338*	-,301	-,338*
		,235	,575	,961	,832	,672	,874		,669	,53 6	,975	,031	,056	,031
		41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41
аффек тивно- экзаль тирова нный тип	Коэффи циент т корреляц ии Знач . (2-х стороння я) N	-,036	-,071	,142	-,094	-,130	-,290	,06 9	1,000	,11 3	-,119	,217	-,200	-,137
		,822	,661	,376	,559	,417	,066	,66 9		,48 4	,458	,172	,210	,392
		41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41
эмотив ный тип	пи+  Знач . (2-х стороння я) N	-,012	-,026	,524**	-,246	-,308	-,116	-,10 0	,113	1,0 00	-,151	,167	-,272	-,340*
		,943	,873	,000	,122	,050	,469	,53 6	,484		,347	,298	,085	,029
		41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41
циклот имный тип	Коэффи циент т корреляц ии Знач . (2-х стороння я) N	-,001	-,133	,080	-,015	,100	,036	-,00 5	-,119	-,15 1	1,00 0	,212	-,077	-,081
		,996	,406	,618	,926	,534	,821	,97 5	,458	,34 7		,183	,634	,616
		41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41
Уровень самоува жения	Коэффи циент т корр	-,019	,070	,164	-,027	-,197	,199	,28 4	,217	,16 7	,212	1,00 0	,344*	-,095

	еляц ии													
	Знач. (2-х сторон ня) N	,905	,666	,306	,867	,216	,213	,07 2	,172	,29 8	,183		,027	,556
		41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41
степен ь сопрот ивляем ости стресс у	Коэффи циент т корреляц ии Знач. (2-х сторон ня) N	-,035	-,122	-,082	-,073	-,016	,070	-,30 1	-,200	-,27 2	-,077	-,344	1,000	-,232
		,828	,446	,608	,649	,919	,662	,05 6	,210	,08 5	,634	,027		,145
		41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41
стресс оустой чивост ь	Коэффи циент т корреляц ии Знач. (2-х сторон ня) N	-,080	,045	-,049	-,059	,273	,166	,03 4	-,137	-,34 0	-,081	-,095	,232	1,000
		,618	,781	,760	,713	,084	,299	,83 2	,392	,02 9	,616	,556	,145	
		41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41

# Приложение Ж

## Корреляции

			демон страт ивный тип	заст рева ющий тип	пед анти чный тип	воз буд имый тип	гипе рти мный тип	дист имич ески й тип	тре воз но- боя злив ый тип	аффе ктивн о- эксал ьтиро ванны й тип	эмо тив ный тип	цикл оти мный тип	уров ень само уваж ения	степе нь сопро тивля емост и стрес су	стресс оустой чивост ь
Ро Сп ир ма на	демонс тратив ный тип	Коэф фициен т корр еляц ии Знач . (2-х стор оння я) N	1,000	-,158	-,446 <sup>*</sup>	-,335	-,239	,075	,21 6	-,206	-,17 4	,079	-,513 <sup>*</sup>	,229	,099
				,505	,049	,149	,311	,754	,36 0	,384	,46 3	,741	,021	,331	,679
			20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	застре вающий тип	Коэф фициен т корр еляц ии Знач . (2-х стор оння я) N	-,158	1,00 0	-,109	,011	,275	,026	-,12 3	-,006	-,01 7	-,292	,042	,018	,005
				,505	,646	,962	,241	,914	,60 5	,981	,94 5	,212	,861	,941	,985
			20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	педант ичный тип	Коэф фициен т корр еляц ии Знач . (2-х стор оння я) N	-,446 <sup>*</sup>	-,109	1,00 0	-,365	-,305	-,192	-,07 4	,354	,65 0	-,200	,075	-,289	,059
				,049	,646	,113	,191	,417	,75 5	,126	,00 2	,399	,753	,216	,804
			20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	возбуд имый тип	Коэф фициен т корр еляц ии Знач . (2-х стор оння я) N	-,335	,011	-,365	1,00 0	,193	,023	-,28 3	,091	,02 3	,047	,301	,047	-,344
				,149	,962	,113	,414	,922	,22 7	,703	,92 2	,845	,198	,845	,138
			20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	гиперт имный тип	Коэф фициен т корр еляц ии	-,239	,275	-,305	,193	1,00 0	-,084	-,02 4	,089	-,37 9	,041	-,241	-,288	,225



	Знач . (2-х сторонняя) N	,311 20	,241 20	,191 20	,414 20		,724 20	,921 20	,709 20	,100 20	,865 20	,307 20	,217 20	,341 20
дистимический тип	Коэффициент корреляции Знач . (2-х сторонняя) N	,075 20	,026 20	-,192 20	,023 20	-,084 20	1,000 20	,050 20	-,605** 20	-,256 20	,277 20	,148 20	,094 20	,119 20
		,754 20	,914 20	,417 20	,922 20	,724 20		,833 20	,005 20	,276 20	,236 20	,532 20	,693 20	,616 20
тревожно-боязливый тип	Коэффициент корреляции Знач . (2-х сторонняя) N	,216 20	-,123 20	-,074 20	-,283 20	-,024 20	,050 20	1,000 20	-,100 20	-,332 20	,063 20	-,284 20	,028 20	-0,390* 20
		,360 20	,605 20	,755 20	,227 20	,921 20	,833 20		,673 20	,152 20	,792 20	,224 20	,905 20	,091 20
аффективно-экзальтированный тип	Коэффициент корреляции Знач . (2-х сторонняя) N	-,206 20	-,006 20	,354 20	,091 20	,089 20	-,605** 20	-,100 20	1,000 20	,318 20	-,387 20	-,073 20	-,217 20	,064 20
		,384 20	,981 20	,126 20	,703 20	,709 20	,005 20	,673 20		,172 20	,092 20	,759 20	,359 20	,790 20
эмотивный тип	Коэффициент корреляции Знач . (2-х сторонняя) N	-,174 20	-,017 20	,650** 20	,023 20	-,379 20	-,256 20	-,332 20	,318 20	1,000 20	-,451 20	,072 20	-,458* 20	-,247 20
		,463 20	,945 20	,002 20	,922 20	,100 20	,276 20	,152 20	,172 20		,046 20	,763 20	,042 20	,294 20
циклотимный тип	Коэффициент корреляции Знач . (2-х сторонняя) N	,079 20	-,292 20	-,200 20	,047 20	,041 20	,277 20	,063 20	-,387 20	-,451 20	1,000 20	,334 20	,113 20	,126 20
		,741 20	,212 20	,399 20	,845 20	,865 20	,236 20	,792 20	,092 20	,046 20		,151 20	,636 20	,597 20

уровень самоува жения	Коэф фици ент корр еляц ии Знач . (2-х сторон ня) N	-,513 <sup>*</sup>	,042	,075	,301	- ,241	,148	- ,28 4	-,073	,07 2	,334	1,00 0	-,091	-,295
		,021	,861	,753	,198	,307	,532	,22 4	,759	,76 3	,151		,702	,206
		20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
степен ь сопрот ивляем ости стресс у	Коэф фици ент корр еляц ии Знач . (2-х сторон ня) N	,229	,018	- ,289	,047	- ,288	,094	,02 8	-,217	- ,45 8	,113	-,091	1,000	,271
		,331	,941	,216	,845	,217	,693	,90 5	,359	,04 2	,636	,702		,248
		20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
стресс оустой чивост ь	Коэф фици ент корр еляц ии Знач . (2-х сторон ня) N	,099	,005	,059	- ,344	,225	,119	- ,01 8	,064	- ,24 7	,126	-,295	,271	1,000
		,679	,985	,804	,138	,341	,616	,93 9	,790	,29 4	,597	,206	,248	
		20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20

## Приложение К

### Статистические критерии

	демонс- тратив- ный тип	застр- еваю- щий тип	педа- нтич- ный тип	возб- удим- ый тип	гипер- тимн- ый тип	дисти- мичес- кий тип	тревож- но- бояз- лив- ый тип	аффект- ивно- экзальт- ирован- ный тип	эмо- тивн- ый тип	цикл- отим- ный тип	уровне- самоу- важен- ия	степень сопрот- ивляем- ости стрессу	стрессоу- стойчив- ость
U													
Манна-Уитни	197,500	177,000	209,500	192,000	182,500	193,000	119,000	162,500	160,500	204,500	128,500	0,000	181,500
W													
Вилкоксона	428,500	408,000	419,500	423,000	392,500	403,000	350,000	393,500	391,500	435,500	359,500	210,000	391,500
Z													
	-,331	-,865	-,013	-,474	-,721	-,446	2,387	-1,250	1,310	-,145	-2,132	-5,480	-,749
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)													
	,740	,387	,990	,635	,471	,656	,017	,211	,091	,885	,033	,000	,067

## Приложение Л

### Статистические критерии

	стрессоустойчи вость	степень сопротивляемо сти стрессу	уровень самоуважения
U Манна-Уитни	181,500	,000	128,500
W Вилкоксона	391,500	210,000	359,500
Z	-,749	-5,480	-2,132
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	,454	,000	,033